

EurekaXIII

六年制通信 No.29 令和7年12月12日(金)号

平常心

毎年この時期になると面接練習の依頼があります。大学入試の面接ですね。しかし普段は普通に話せるのに緊張のあまりか、あるいは無理して標準語を話そうとするせいなのか、いわゆるテンパった状態になって何を言っているのかわからなくなる生徒がいます。毎年います。大事なところで噛みまくるのはいつもの光景だしね。

どんなときにも心静かに落ち着いていつも通りの心構えでいたいものです。これを平常心と言いますが、これを保つのはなかなか骨の折れるものです。君たちも大人になって仕事を持つと、大学入試とは違った、予想もしない事態に直面することがあると思います。入試の面接は「練習」ができるわけですから、ということは想定問答が可能なわけですし、何度も練習しているうちにできるようになります。しかし実社会では未経験の出来事がやって来ます。しかも、だいたいそういう事態は急に訪れます。予告はありません。そんな時、いかに平常心を保つかが問題ですね。こういうの、特効薬はないと思いますが、普段からいくつか心がけておくことはあるように思います。

平常心の反対は何でしょうね。右往左往ですかね。テンパるもそうでしょうか。確かに小さなことにいちいち右往左往する人がいます。すぐにテンパる人がいます。この人たちの特徴を考えて、逆のことをしておけば平常心に近づくのではないかと思います。どうでしょう。その前に、平常心を保つ上で見落とされがちで、しかし大変重要なことがあると思います。それはからだの健康です。からだの健康維持ができていないと人間は集中力を失います。正しい判断を下せなくなります。私の経験では、平常心を保つには心の状態だけに注目するのではなく、からだの健康にも目を配るべきです。

さて、テンパって右往左往しがちなのはどんな人でしょうか。思いつくまま書いてみましょう。まず、自分では意識していないかもしれませんが自意識過剰な人だと思います。緊張しがちな人も覚えておくといいと思いますが、特効薬というわけではないにせよ、自分の思う百倍他人は自分に関心がないと知ることです。いぶん楽になると思います。準備不足もテンパる要因でしょう。時間ギリギリで何かに取りかかろうとするのは焦る原因になります。君たちで言えば、例えば高校の授業内容が終わった翌日に大学入試があるようなもので、そんなことになったら焦るなという方が無理ですよ。次は、私は極めて重要な要素だと考えているのですが、物事の優先順位がつけられない人が右往左往しやすいですね。物事には軽重があります。重要なものも軽微なものも全く同じ扱いをする人が、テンパる人に共通しているように思います。つまり、仕事の全体像が分かっていないわけですね。すぐに行うべきことと後回しにできるこ

ととの明確な区別ができないといけませんね。

何だか仕事の話になってしまいましたが、君たちもやがて仕事を持つのだし、いや学生のうちであっても日常生活に役立つと思いますからもう少し続けましょう。

テンパっている人は、今取り組んでいることが自分の能力の範疇かどうかの判断ができていない場合が多いように思います。自分の能力を正しく把握することは、もちろん日々精進をして能力を高める努力はしなければいけませんが、現時点で自分の手に余る問題かどうかを見極めることが大切です。これは何度も言ってきましたが、自分の能力を知るためにはベストを尽くす経験をしなければいけません。ベストを尽くしたことのない人に限って「自分だって本気を出したらできる」という妄想に取りつかれるのです。こういう発想をする人は危険です。決して本気になれない人、自分の能力と向き合うのが怖い人、つまり実力のない人になってしまいますから。

これは少し難しいかもしれませんが、テンパりやすい人はいわゆるコンフォート・ゾーン（快適領域）から出ようとしないう傾向があると思います。自分の仕事にもいろいろあると思うのですが、快適にできる仕事にだけ取り組んで、他に手を出そうとしない人ですね。そりゃ楽でしょうが、こういう人は予想外なことに弱いですよ。言ってみれば、毎日テンパる準備をしているようなものですから。いざという時に右往左往しないためには、いつでも事前に最悪の事態を想定しておくことが大切です。これも意識して取り組まないと、すぐ忘れてしまいますけどね。

いろいろ書きましたが、最も大切なことは仕事の（君たちなら勉強の）優先順位を間違わないことだと思います。ちょっと意識して訓練してごらん。

今週のおすすめ

・小西マサテル 『名探偵にさよならを』（宝島社）

これ、続編が出ないと思っていたので書店で見つけて嬉しくて、さっそく買い求めて読みました。このシリーズ、好きなんです。『名探偵のままでいて』、『名探偵じゃなくても』に続く第三弾ですが、今度こそ続編はなさそうです。

レビー小体型認知症の祖父は元小学校の校長先生で、大のミステリーマニア。孫の楓も小学校の教員で、仲間に体育会系の岩田先生がいる。岩田先生の後輩で劇団の主演である四季君もいつも一緒。それぞれが出くわす難事件を碑文谷に住む祖父が解き明かしていく、典型的なアームチェアディテクティブ（安楽椅子探偵）、つまり現場に行くことなく純粋に頭の中だけで推理をするというもの。昔、落語家などが自分の住んでいる町の名前で呼ばれることがありましたが、祖父も「碑文谷さん」と呼ばれるのがお気に入り。推理以外では、シリーズ二作目で楓の恋の相手は岩田か四季か問題が、それこそ問題になったのですが、今回はっきり楓は告白します。うーん、そっちにしたかぁ。今回、トリック自体は普通の推理小説と変わりないと思いますが、全体を通して祖父の体調悪化にファンはハラハラし通しでした。おじいちゃん、名探偵のままでいて、という楓の言葉は読者の声そのままですね。

BGMは ヘンリー・マンシーニ の *Mystery Movie Theme* でした…。